VEJLEDNING I BRUG AF

PENISPUMPE



HVER ANDEN
mand over 40 år oplever rejsnings-problemer

Med en penispumpe - også kaldet en erektionspumpe eller vakuum-pumpe, er du godt på vej til et aktivt sexliv. For at få den bedst mulige oplevelse med pumpen, anbefaler jeg, at du læser denne vejledning grundigt, inden du tager den i brug.

Hvis du oplever problemer eller har spørgsmål, er du også altid velkommen til at kontakte mig, så jeg kan hjælpe dig videre.



Automatisk penispumpe



Manuel penispumpe

SÅDAN KOMMER DU I GANG MED EN PENISPUMPE

Hvis du har haft rejsningsproblemer i længere tid, kan vævet i penis være kommet 'ud af form' og skal genoptrænes før, du får den fulde effekt af pumpen.

Jeg anbefaler, at du i de første 14 dage til 3 uger bruger penispumpen hver dag. Ikke fordi du nødvendigvis skal bruge rejsningen til noget seksuelt, men for at vænne dig til og blive fortrolig med pumpen og for at genoptræne vævet i penis.

Du vil muligvis opleve, at du ikke opnår en fuld og hård rejsning de første gange, du bruger penispumpen. Vævet i svulmelegemerne skal lige vænnes til at strække sig igen, og det kan godt tage lidt tid.

ØVELSE GØR MESTER

Du vil blive mere fortrolig med penispumpen, når du bruger den hver dag i en periode. Dermed kan du slippe for at skulle 'fumle' med den, når det virkelig gælder. Du behøver ikke bruge penisringene hver gang du øver dig; du kan nøjes med at pumpe, til du opnår rejsning og så blot lade den falde igen.

GODE RÅD TIL AT KOMME I GANG

- Øv dig når du har god tid, og der er ro omkring dig
- Brug kun den største af de grå ringe, når du skal pumpe
- Hvis pumpen ikke suger ordentligt eller ikke slutter helt tæt, kan du prøve med lidt mere glidecreme. Hjælper det ikke, kan det være på grund af kønsbehåringen. Prøv at trimme behåringen omkring roden af penis eller fjern det helt.

TAG DIG GOD TID

Det er vigtigt, at du tager dig god tid, når du går i gang med at bruge pumpen. Du skal lære den at kende og blive fortrolig med den, før du kan forvente et perfekt resultat. Så lad være med at skynde dig alt for meget – du skal nok komme i mål. Husk, at tålmodighed er en dyd.

Nogle oplever, at de får et godt resultat med pumpen den ene dag, men et knap så godt den næste. Det er helt almindeligt, og det bliver bedre, jo mere du vænner dig til at bruge pumpen.

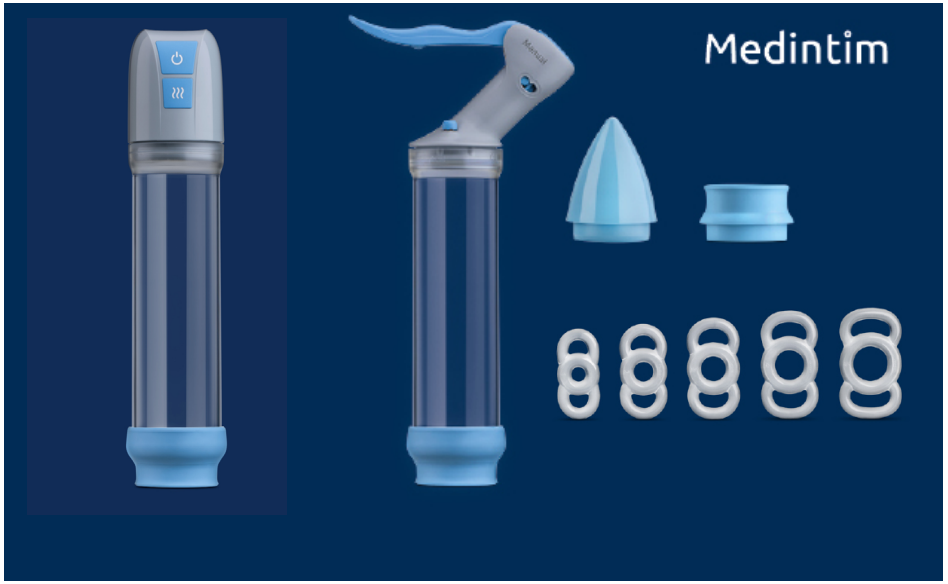
RENGØRING OG DESINFEKTION

En penispumpe er personlig og bør ikke deles med andre.

Efter brug skal penispumpen rengøres med lunkent vand og en pH neutral sæbe eller intimsæbe. Alle delene kan tåle vand. Dog kan det automatiske pumpehovede ikke tåle at komme i vand. Dette tørres over med en klud. Den automatiske penispumpe er genopladelig.Sørg for, at pumpen er helt tør, før den opbevares i tasken.

Penispumpen kan også rengøres i en bækkenkoger.

Desinfektion kan ske med et almindeligt desinfektionsmiddel.



KØB PENISPUMPEN

Du finder både den manuelle og den automatiske penispumpe i webshoppen www.ElseOshop.dk.

BESTILLING AF DELE

Hvis uheldet er ude og noget går i stykker, så kan der i de fleste tilfælde fås reservedele hjem til den, så du ikke behøver at investere i en helt ny. Du kan fx købe et nyt pumpehovede, en ny cylinder eller en få pakning, som let kan skiftes derhjemme.

Penisringe vil med tiden blive slidte, så du skal forvente at skulle købe nye ringe løbende. Hvor lang tid en penisring vil holde afhænger af, hvor ofte du bruger pumpen og hvordan du behandler ringene. Ringe der rulles på har en forventet kortere levetid.

BRUG AF PENISPUMPEN

BRUG IKKE PENISPUMPEN HVIS DU LIDER AF:

Seglcelle anæmi

Leukæmi

Knoglemarvskræft

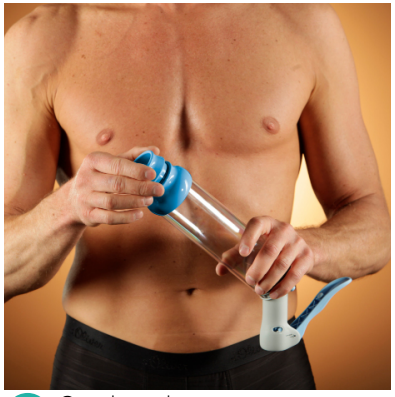
eller en anden sygdom, hvor dit blods evne til at størkne er påvirket

SÅDAN BRUGES PENISPUMPEN

Start altid med at rengøre pumpen inden brug. Pumpen kan let skilles helt ad, så den kan gøres ordentligt ren.

Saml pumpen som vist på billederne.

Enkelte kan opleve ubehag de første gange, de bruger en penispumpe og penisring. For de fleste forsvinder ubehaget hurtigt.



1 Saml penispumpen. Sæt pumpehovedet på cylinderen og klik de medfølgende ringe på i den anden ende.



2 Monter penisringen. Brug keglen til nem påsætning af penisringen. Fjern den igen inden brug.



3 Start med at bruge en god glidecreme.



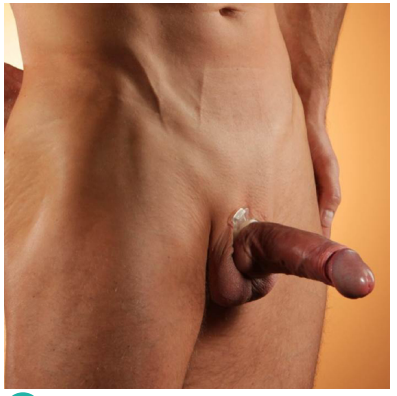
4 Pres pumpen tæt ind til kroppen. Pump.



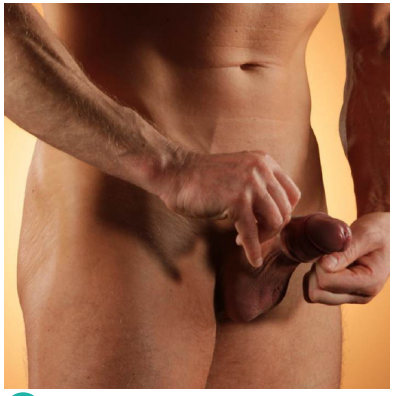
5 Der skabes vakuum og penis erigeres.



6 Glid penisringen ned over roden af penis.



7 Ringen holder rejsningen. Max 30 min.



8 Fjern penisringen. Brug glidecreme.



BÆKKENBUNDSTRÆNING

Selvom penispumpen hjælper dig med at opnå rejsning, vil jeg altid anbefale, at du også træner din bækkenbund.

Bækkenbunden består af en gruppe lange, tynde muskler, som blandt andet er med til at lukke og åbne for blodtilførsel, urin og afføring. Med en stærk bækkenbund opnås fordele som:

- En hårdere rejsning og mere kontrol over den
- Kontrol over udløsningen
- Bedre og kraftigere orgasmer
- Øget kontrol over vandladning og afføring

FIND BÆKKENBUNDEN

Når du skal træne din bækkenbund, er det vigtigt, at du får fat i de rigtige muskler. Det kan være svært i starten, hvis du aldrig har trænet din bækkenbund før. Der er 3 simple måder at finde frem til den på:

- Når du forsøger at holde på en prut, er det de bagerste muskler i bækkenbunden, du har fat i.
- Når du stopper strålen, mens du tisser, er det de forreste bækkenbundsmuskler, du har fat i. Det er generelt ikke nogen god idé at knibe strålen over.
- Når du vipper med penis er det også bækkenbundsmusklerne, du bruger.

SÅDAN TRÆNER DU BÆKKENBUNDEN

Husk at trække vejret undervejs. Det er vigtigt, at du ikke spænder hele tiden, men også afspænder undervejs. Det gør du ved at tage nogle dybe indåndinger helt ned i maven, så du kan se, at maven udvider sig mellem øvelserne.

Du kan lave øvelserne liggende, siddende eller stående; mens du venter på bussen, ser fjernsyn osv.. Jeg vil dog anbefale, at du i starten ligger ned og kun koncentrerer dig om øvelserne.

Under træningen er det vigtigt, at du mærker efter, om bækkenbunden bliver "træt". Så skal du holde pause og evt. vente til næste dag, før du træner igen.

Du kan lave øvelserne op til flere gange om dagen afhængig af styrke og behov. Bækkenbunden fungerer ligesom alle andre muskler, så ved overtræning kan du komme til at skade musklerne. Så start stille og roligt indtil du har trænet musklerne op.

Lig på ryggen med bøjede, let adskilte ben.

1. Knib først så hurtigt og så kraftigt, du kan, og slip hurtigt igen. Gentag 10-20 gange. Hvis du kun kan 5 gange, er det helt okay. Du kan sætte antallet op efterhånden. Tag så tre dybe, afslappende vejrtrækninger helt ned i maven, før du fortsætter til næste øvelse.

2. Lav et mildere knib og hold det i 5 sekunder, før du giver slip. Tag en eller to dybe vejrtrækninger og gentag så øvelsen. Det er vigtigt, at du holder pause mellem knibene og trækker vejret. Gentag 10-20 gange. Husk, at det er okay, hvis du kun kan lave 1 eller 2 gentagelser. Du kan sætte antallet op hen ad vejen, og det er vigtigt, at du ikke overanstrenger musklen. Træk vejret inden næste øvelse.

3. Lav igen et moderat knib og hold det så længe, du kan. For den utrænede vil det typisk være omkring 5 sekunder, for den trænede er det 15-20 sekunder. Når du kan mærke, at musklen begynder at dirre lidt, skal du give slip og stoppe øvelsen. Du vil opleve, at du med tiden kan holde knibet i længere og længere tid.

   Husk, at det ikke gælder om at "holde ud" og overanstrenge musklen. **Det er vigtigt, at du stopper, når musklen begynder at dirre eller føles træt.**

4. Lav 5-10 kraftige knib. Knib hurtigt og kraftigt sammen og slip langsomt igen.

   Husk at trække vejret dybt både mellem og efter øvelserne.



KONTAKT ELSE O

Tlf: 4044 0237

Man-tir 08.00-10.00

Ons-tor 15.30-17.00

Eller send en mail til: ElseO@ElseO.dk

WWW.ELSEOSHOP.DK

6LIV med ELSE O